

UNIVERSIDAD CÉSAR VALLEJO

ESCUELA DE POSTGRADO

TESIS

**CONDUCTA ALIMENTARIA Y EL HÁBITO DE ESTUDIO EN LOS
ALUMNOS DE EDUCACIÓN PRIMARIA DE LA UGEL N° 01 – 2013**

**PARA OBTENER EL GRADO DE:
MAGÍSTER EN EDUCACIÓN**

CON MENCIÓN EN PSICOLOGÍA EDUCATIVA

AUTORAS:

Br. RUTH MIRIAM BLANCO RUIZ

Br. JAQUELINE MARGOT LIMASCCA ZORRILLA

ASESORA:

Dra. JESSICA PALACIOS GARAY

LIMA – PERÚ

2013

DEDICATORIA

A mi familia por su apoyo incondicional y en especial
a mi hijo y esposo por su amor y comprensión.

BLANCO RUIZ, RUTH MIRIAN

A Dios por todo lo maravilloso que me brinda en esta
vida.

LIMASCCA ZORRILLA, JAQUELINE MARGOT

AGRADECIMIENTO

Expresamos un profundo y sincero agradecimiento a todos los docentes de la Escuela Internacional de Post Grado en Educación de la Universidad César Vallejo, en especial a la Dra. Jessica Palacios Garay, asesora del presente trabajo, por su apoyo incondicional en las correcciones del mismo y sus consejos para poder culminar el trabajo de investigación.

A nuestros familiares, quienes con su abnegada comprensión, esfuerzo y entrega desinteresada e incondicional hicieron posible el logro de los objetivos trazados, los cuales servirán de mucha ayuda en el porvenir de los estudiantes.

PRESENTACIÓN

Señores miembros del Jurado:

Dando cumplimiento a las normas establecidas en el Reglamento de Grados y Títulos sección de Postgrado de la Universidad César Vallejo para optar el grado de Magíster en Educación con mención en Psicología Educativa, presentamos el trabajo de investigación descriptivo correlacional denominado: Conducta alimentaria y el hábito de estudio en los alumnos de educación primaria de la UGEL N° 01, 2013.

La presente investigación está dividida en cuatro capítulos: En el Capítulo I se expone el planteamiento del problema: incluye formulación del problema, los objetivos, la justificación, las limitaciones y los antecedentes. En el Capítulo II: que contiene el Marco teórico sobre el tema a investigar: Conducta alimentaria y el hábito de estudio. En el Capítulo III: se desarrolla el trabajo de campo y el proceso de la contrastación de hipótesis; las variables de estudio, diseño, población y muestra, las técnicas e instrumentos de recolección de datos y los métodos de análisis. Finalmente el Capítulo IV corresponde a la interpretación de los resultados; que comprende la descripción y discusión del trabajo de estudio.

Señores miembros del jurado espero que esta investigación sea evaluada y merezca su aprobación.

ÍNDICE

	Página
Dedicatoria	ii
Agradecimiento	iii
Presentación	iv
Índice general	v
Índice de tablas	viii
Índice de figuras	x
Resumen	xii
Abstrac	xiii
Introducción	xiv

CAPÍTULO I:

PROBLEMA DE INVESTIGACIÓN

1.1. Planteamiento del problema	17
1.2. Formulación del problema	18
1.2.1. Problema general	18
1.2.2. Problemas específicos	18
1.3. Justificación	19
1.4. Limitaciones	20
1.5. Antecedentes	21
1.6. Objetivos	23
1.6.1. Objetivo general	23
1.6.2. Objetivos específicos	23

CAPÍTULO II:

MARCO TEÓRICO

2.1. Bases teóricas	26
2.1.1. Conducta alimentaria	26
2.1.1.1. Definiciones de conducta alimentaria	26
2.1.2. Hábito de estudio	34

2.1.2.1. Definiciones de hábito	34
2.1.2.2. Definiciones de estudio	35
2.1.2.3. Definiciones de hábito de estudio	35
2.1.2.4. Dimensiones del hábito de estudio	37
2.1.2.5. Factores que intervienen en el estudio	39
2.1.2.6. Importancia de los hábitos de estudio	40
2.1.3. Definición de términos básicos	40

CAPÍTULO III:

MARCO METODOLÓGICO

3.1. Hipótesis	44
3.1.1. Hipótesis general	44
3.1.2. Hipótesis específicos	44
3.2. Variables	44
3.2.1. Definición conceptual	44
3.2.2. Definición operacional	44
3.3. Metodología	47
3.3.1. Tipo de estudio	47
3.3.2. Diseño	48
3.4. Población y muestra	49
3.5. Método de investigación	51
3.6. Técnicas e instrumentos de recolección de datos	52
3.7. Método de análisis de los datos	56

RESULTADOS

4.1. Descripción	58
4.2. Discusión	86

CONCLUSIONES

89

SUGERENCIAS

90

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

91

ANEXOS

Anexo 1: Matriz de consistencia

Anexo 2: Operacionalización de las variables

Anexo 3: Instrumento de medición de la variable 1

Anexo 3: Instrumento de medición de la variable 2

Anexo 4: Base de datos de ambas variable

Anexo 5: Tablas de correlaciones, chi cuadrado y contingencias

ÍNDICE DE TABLAS

	Página
Tabla 1: Variable conducta alimentaria	45
Tabla 2: Variable hábito de estudio	47
Tabla 3: Distribución de la muestra de estudiantes de la UGEL N° 01	50
Tabla 4: Estadísticos de fiabilidad variable hábitos de estudio	55
Tabla 5: Descripción de la dimensión 1: Deseo de adelgazar de la variable conducta alimentaria en los alumnos de educación primaria de la UGEL N° 01, 2013.	58
Tabla 6: Descripción de la dimensión 2: Bulimia de la variable conducta alimentaria en los alumnos de educación primaria de la UGEL N° 01, 2013.	59
Tabla 7: Descripción de la dimensión 3: Insatisfacción de la variable conducta alimentaria en los alumnos de educación primaria de la UGEL N° 01, 2013.	60
Tabla 8: Descripción de la dimensión 4: Ineficacia de la variable conducta alimentaria en los alumnos de educación primaria de la UGEL N° 01, 2013.	61
Tabla 9: Descripción de la dimensión 5: Perfeccionismo de la variable conducta alimentaria en los alumnos de educación primaria de la UGEL N° 01, 2013.	62
Tabla 10: Descripción de la dimensión 6: Desconfianza de la variable conducta alimentaria en los alumnos de educación primaria de la UGEL N° 01, 2013.	63
Tabla 11: Descripción de la dimensión 7: Alexitimia de la variable conducta alimentaria en los alumnos de educación primaria de la UGEL N° 01, 2013.	64
Tabla 12: Descripción de la dimensión 8: Miedo a crecer de la variable conducta alimentaria en los alumnos de educación primaria de la UGEL N° 01, 2013.	65
Tabla 13: Descripción de la variable conducta alimentaria en los alumnos de educación primaria de la UGEL N° 01, 2013.	66

Tabla 14:	Descripción de la dimensión técnica de estudio en los alumnos de educación primaria de la UGEL N° 01, 2013.	67
Tabla 15:	Descripción de la dimensión planifica ¿Cómo hace las tareas? en los alumnos de educación primaria de la UGEL N° 01, 2013.	68
Tabla 16:	Descripción de la dimensión planifica ¿Cómo prepara sus exámenes? en los alumnos de educación primaria de la UGEL N° 01, 2013.	69
Tabla 17:	Descripción de la dimensión concentración ¿Cómo escucha las clases? en los alumnos de educación primaria de la UGEL N° 01, 2013.	70
Tabla 18:	Descripción de la dimensión administra ¿Qué acompaña tus momentos de estudio? en los alumnos de educación.	71
Tabla 19:	La conducta alimentaria y el hábito de estudio en los alumnos de educación primaria de la UGEL N° 01, 2013.	73
Tabla 20:	La conducta alimentaria y la técnica de estudio en los alumnos de educación primaria de la UGEL N° 01, 2013.	75
Tabla 21:	La conducta alimentaria y la planificación en hacer sus tareas en los alumnos de educación primaria de la UGEL N° 01, 2013.	77
Tabla 22:	La conducta alimentaria y la preparación para los exámenes en los alumnos de educación primaria de la UGEL N° 01, 2013.	79
Tabla 23:	La conducta alimentaria y la concentración en la clase en los alumnos de educación primaria de la UGEL N° 01, 2013.	81
Tabla 24:	La conducta alimentaria y la administración en los momentos de estudio en los alumnos de educación primaria de la UGEL N° 01, 2013.	83

ÍNDICE DE FIGURAS

Página

Figura 1:	Diagrama del diseño correlacional	49
Figura 2:	Descripción de la dimensión 1: Deseo de adelgazar de la variable conducta alimentaria en los alumnos de educación primaria de la UGEL N° 01, 2013.	58
Figura 3:	Descripción de la dimensión 2: Bulimia de la variable conducta alimentaria en los alumnos de educación primaria de la UGEL N° 01, 2013.	59
Figura 4:	Descripción de la dimensión 3: Insatisfacción de la variable conducta alimentaria en los alumnos de educación primaria de la UGEL N° 01, 2013.	60
Figura 5:	Descripción de la dimensión 4: Ineficacia de la variable conducta alimentaria en los alumnos de educación primaria de la UGEL N° 01, 2013.	61
Figura 6:	Descripción de la dimensión 5: Perfeccionismo de la variable conducta alimentaria en los alumnos de educación primaria de la UGEL N° 01, 2013.	62
Figura 7:	Descripción de la dimensión 6: Desconfianza de la variable conducta alimentaria en los alumnos de educación primaria de la UGEL N° 01, 2013.	63
Figura 8:	Descripción de la dimensión 7: Alexitimia de la variable conducta alimentaria en los alumnos de educación primaria de la UGEL N° 01, 2013.	64
Figura 9:	Descripción de la dimensión 8: Miedo a crecer de la variable conducta alimentaria en los alumnos de educación primaria de la UGEL N° 01, 2013.	65
Figura 10:	Descripción de la variable conducta alimentaria en los alumnos de educación primaria de la UGEL N° 01, 2013.	66
Figura 11:	Descripción de la dimensión técnica de estudio en los alumnos de educación primaria de la UGEL N° 01, 2013.	67
Figura 12:	Descripción de la dimensión planifica ¿Cómo hace las tareas? en los alumnos de educación primaria de la UGEL N° 01, 2013.	68

Figura 13:	Descripción de la dimensión planifica ¿Cómo prepara sus exámenes? en los alumnos de educación primaria de la UGEL N° 01, 2013.	69
Figura 14:	Descripción de la dimensión concentración ¿Cómo escucha las clases? en los alumnos de educación primaria de la UGEL N° 01, 2013.	70
Figura 15:	Descripción de la dimensión administra ¿Qué acompaña tus momentos de estudio? en los alumnos de educación.	71
Figura 16:	La conducta alimentaria y el hábito de estudio en los alumnos de educación primaria de la UGEL N° 01, 2013.	74
Figura 17:	La conducta alimentaria y la técnica de estudio en los alumnos de educación primaria de la UGEL N° 01, 2013.	76
Figura 18:	La conducta alimentaria y la planificación en hacer sus tareas en los alumnos de educación primaria de la UGEL N° 01, 2013.	78
Figura 19:	La conducta alimentaria y la preparación para los exámenes en los alumnos de educación primaria de la UGEL N° 01, 2013.	80
Figura 20:	La conducta alimentaria y la concentración en la clase en los alumnos de educación primaria de la UGEL N° 01, 2013.	82
Figura 21:	La conducta alimentaria y la administración en los momentos de estudio en los alumnos de educación primaria de la UGEL N° 01, 2013.	84

RESUMEN

El presente trabajo de investigación tuvo como problema general: ¿Cuál es la relación que existe entre la conducta alimentaria y el hábito de estudio en los alumnos de educación primaria de la UGEL N° 01, 2013? y el objetivo general fue: Determinar la relación de la conducta alimentaria y el hábito de estudio en los alumnos de educación primaria de la UGEL N° 01, 2013.

El tipo de investigación fue básica de naturaleza descriptiva – correlacional, el diseño fue no experimental de corte transversal-correlacional. La muestra estuvo conformada por 382 estudiantes. Se aplicó la técnica de la encuesta con cuestionario tipo escala de Likert para medir los niveles de conducta alimentaria y hábitos de estudio.

En la investigación, se evidencia que existe una relación positiva y significativa ($r = .85$) entre la conducta alimentaria y el hábito de estudio en los alumnos de educación primaria de la UGEL N° 01, 2013, a un nivel de significancia de $\alpha = .05$ y $p = .000$.

Palabras claves: *Conducta alimentaria y hábito de estudio.*

ABSTRACT

The present research had as a general problem: What is the relationship between eating behavior and study habits in students of primary education UGELs No. 01, 2013? and the overall objective was: To determine the relationship of eating behavior and study habits in students of primary education UGELs No. 01, 2013.

The basic type of research was a descriptive - correlational, non-experimental design was cross-sectional and correlational. The sample consisted of 382 students. Technique was applied questionnaire survey with Likert-type scale to measure food conduct levels and study habits.

In research, it appears that there is a positive and significant ($r = .85$) between feeding behavior and study habits in primary school children of UGELs No. 01, 2013, at a significance level of $\alpha = .05$ and $p = .000$.

Keywords: Feeding behavior and study habits.

INTRODUCCIÓN

La alimentación durante la infancia y pre adolescencia tiene una gran trascendencia en la proyección de la calidad de vida del adulto. El desayuno es toda una comida, muy necesaria para el desarrollo físico e intelectual del niño, pero es la ingesta que más se omite. Tiene mucha más importancia de la que le damos.

Los trastornos alimentarios (TA) se caracterizan por la presencia de alteraciones en la conducta alimentaria acompañadas por un gran temor a engordar y una excesiva preocupación por la comida, el peso y la imagen corporal (Rutstein, 1997).

Para todos los profesionales de la educación supone un problema contemplar los altísimos índices de fracaso escolar. En muchas ocasiones el fallo está en una carencia de hábitos y técnicas de estudio. Entendiéndose que estudiar es ejercitar voluntariamente la mente, para investigar, comprender o aprender algo y esto requiere coordinar esfuerzos, desarrollar y la utilización de técnicas efectivas.

En este sentido, practican diferentes métodos de estudio y establecer horarios más o menos fijos traería como consecuencia resultados positivos a corto o mediano plazo. A simple vista pareciera ser una ligereza incorporar dentro del programa de estudio, metodología del trabajo, técnicas de aprendizajes, etc. Pero no lo es, prueba de ello es que nuestro objetivo de investigación es determinar la relación que existe entre la conducta alimentaria y los hábitos de estudio en los estudiantes del nivel primaria.

presente investigación está dividida en IV capítulos:

En el Capítulo I, se expone el planteamiento del problema: incluye formulación del problema, los objetivos, la justificación, las limitaciones y los antecedentes.

En el Capítulo II, contiene el marco teórico sobre el tema a investigar: Conducta alimentaria y hábito de estudio.

En el Capítulo III, desarrolla la metodología empleada, hipótesis, las variables de estudio, diseño, población y muestra, las técnicas e instrumentos de recolección de datos y los métodos de análisis.

El Capítulo IV, corresponde a la interpretación de los resultados, que comprende la descripción y discusión del trabajo de estudio.

Finalmente las conclusiones y sugerencias del trabajo de investigación y las referencias bibliográficas utilizadas.